

4 517.195

С 34

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**СИДОРОВА ТЕТЯНА ВЯЧЕСЛАВІВНА**

УДК 796.9(075.8)-057.87/376

**ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ У ВНЗ СПОРТИВНОГО  
ПРОФІЛЮ З УРАХУВАННЯМ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

*Сидорова*

**Харків – 2010**

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

**Науковий керівник:** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
**Мулик Вячеслав Володимирович,**  
Харківська державна академія фізичної культури.  
завідувач кафедри зимових видів спорту,  
велоспорту та туризму.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Приходько Володимир Васильович,**  
Національна металургійна академія України,  
професор кафедри управління проектами;

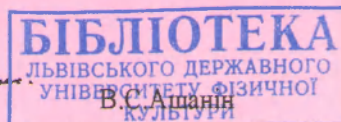
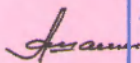
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**Ажиппо Олександр Юрійович,**  
Харківський національний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди, завідувач кафедри циклічних видів спорту.

Захист відбудеться 10 грудня 2010 р. о 12<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 у Харківській державній академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано «09» листопада 2010 року.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Реформа вищої школи пред'являє підвищені вимоги до формування сучасного рівня підготовки фахівців фізичної культури і перш за все до змісту навчального процесу в системі вищої освіти до ідей Болонської угоди.

Важливою ланкою в професійній підготовці кваліфікованих педагогічних кадрів є вдосконалення теорії і методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін, однією з яких є «Лижний спорт».

У 70-х – 90-х роках ХХ століття відбулися значні зміни в лижному спорті, які пов'язані з удосконаленням лижного інвентаря, з появою нових змащувальних мастил, змінилася техніка пересування на лижах, що обумовило появу нового стилю, ковзанярського, який потребує вдосконалення його техніки та методики навчання.

Науковці у галузі лижного спорту (М. А. Аграновський, 1982; В. Д. Евстратов, П. М. Виралайнен, Г. Б. Чукардін, 1988; С. К. Фомін 1988; С. О. Власенко, 1997; О. І. Камаєв, 1999; А. М. Ратов, 1999; О. Ю. Ажиппо, 2001; В. В. Мулик, 2002; С. М. Котляр, 2004 і інші) постійно ведуть пошук нових форм і методів навчання пересуванню на лижах дітей, студентів, аматорів зимового відпочинку, в основу яких покладені загально-дидактичні принципи, які враховують певну послідовність використання засобів і методів навчання в процесі викладання лижних дисциплін.

Крім цього, характерною рисою сучасної вищої освіти є постійне оновлення змісту освіти, зокрема впровадження кредитно-модульної системи навчання (В. Г. Кремінь, 2004; В. В. Приходько, 2008).

Проблема індивідуалізації фізичної, технічної та інших видів підготовки на заняттях зі спортивно-педагогічних дисциплін з використанням диференційованих форм навчання вивчена недостатньо. Відсутність чітких критеріїв індивідуального підходу значно знижує ефективність оптимального управління навчальним процесом щодо засвоєння техніки рухів і можливість набувати необхідних умінь і навичок, а також заважає здійсненню самоконтролю, а це призводить до зменшення зацікавленості у вивченні спортивно-педагогічних дисциплін, в тому числі і «Лижного спорту».

У зв'язку з цим, розробка раціональної методики навчання техніці лижних ходів в умовах обмеженого часу практичних занять з використанням активних форм навчання, проблемно-пошукових методів, інформаційних і комунікаційних технологій та урахуванням спортивної спеціалізації є актуальним науковим напрямком досліджень для теорії і методики викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами.**

Дисертаційну роботу виконано згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з теми 3.1.4. «Удосконалення процесу фізичного

виховання у навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0106U011983). Роль автора полягала в постановці проблеми дослідження, проведенні педагогічного експерименту, розробці та впровадженні у практику нової методики навчання з дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням спортивної спеціалізації студентів.

**Мета дослідження** полягає в підвищенні ефективності навчального процесу з лижної підготовки студентів ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз сучасного стану методик навчання техніці лижного спорту студентів загального курсу ВНЗ спортивного профілю.

2. Визначити особливості морфо-функціональних та рухових якостей студентів різних спортивних спеціалізацій.

3. Розробити методику навчання техніці лижного спорту студентів різних спеціалізацій з урахуванням їх рухових здібностей та кредитно-модульного розподілу програмного матеріалу.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики та впровадити в навчальний процес дисципліни «Лижний спорт».

**Об'єкт дослідження** – навчальний процес студентів ВНЗ спортивного профілю з дисципліни «Лижний спорт».

**Предмет дослідження** – зміст програмного матеріалу дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням різних спортивних спеціалізацій студентів та кредитно-модульної системи навчання.

**Методи досліджень.** Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, робочих навчальних програм та практичного досвіду роботи викладачів; аналіз інформації в мережі Internet; педагогічні спостереження; аналіз антропометричних та морфо-функціональних показників; тестування фізичної та технічної підготовленості студентів; аналіз відеозаписів техніки лижних ходів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів:**

1. Уперше розроблено та експериментально обгрунтовано методику прискореного навчання способом пересування на лижах з урахуванням спортивної спеціалізації студентів.

2. Уперше визначено дані про взаємозв'язок рівня розвитку фізичної підготовленості з рівнем засвоювання рухових навичок у лижному спорті.

3. Підтверджено, що на якість навчальної діяльності студентів істотно впливає теоретична й методична підготовка та наявність постійного контролю за навчальним процесом.

4. Доповнено дані з методики навчання техніці класичного та ковзанярського стилю пересування на лижах.

5. Доповнено наукові дані про морфо-функціональні показники студентів різних спортивних спеціалізацій ВНЗ спортивного профілю.

6. Доповнено дані про рівень розвитку фізичних якостей, які надають змогу оцінити фізичну підготовленість студентів різних спортивних спеціалізацій ВНЗ спортивного профілю.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в тому, що на підставі результатів дослідження розроблено методику навчання техніки лижного спорту студентів різних спеціалізацій з урахуванням їх рухових здібностей та кредитно-модульного розподілу програмного матеріалу і впроваджено у практику підготовки фахівців фізичного виховання та спорту Харківської державної академії фізичної культури (акт від 01.09.2009 р.), Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди (акт від 18.05.2009 р.), Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка (акт від 09.09.2009 р.), Харківського обласного училища фізичної культури та спорту №2 (акт від 23.06.2010р).

Основні положення дисертації представлені в навчально-методичному посібнику «Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 загального курсу (за кредитно-модульною системою)» (2007).

Матеріали дослідження можуть бути використані в роботі з підвищення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації, учителів фізичної культури, тренерів ДЮСШ, фахівців у галузі лижного спорту.

**Особистий внесок здобувача** полягає у формулюванні проблеми та її науковому обґрунтуванні; впровадженні нових методів у процес навчання лижному спорту майбутніх фахівців фізичного виховання; у визначенні мети і завдань дослідження; виборі методів, організації та проведенні дослідження; математичній обробці, аналізі, систематизації, опису та обговоренні отриманих результатів; формуванні висновків та практичних рекомендацій, написанні та оформленні дисертаційної роботи.

**Апробація результатів досліджень.** Основні теоретичні положення та експериментальні результати дисертаційної роботи доповідалися на засіданнях кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, на семінарах Харківської державної академії фізичної культури (2003-2010 рр.), міжнародних, всеукраїнських, обласних науково-практичних конференціях та міжнародних симпозиумах: «Фізична культура, спорт і здоров'я» (Харків, 2003, 2007, 2008); «Проблеми фізичного виховання, спорту, валеології та оздоровчо-рекреаційної фізичної культури» (Кременчук, 2008), «Восток-Україна-Запад: современные процессы развития физической культуры, спорта, туризма и оздоровительные технологии» (Харків, 2009); науково-практичних конференціях для тренерів із зимових видів спорту (Харків, 2002-2009).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані у 9 наукових працях (з них – 3 одноосібних), у тому числі 7 – у наукових фахових виданнях, затверджених ВАК України, а також у одному

навчально-методичному посібнику.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, загальних висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (240 найменувань, з яких 12 – іноземні), додатків. Робота містить 10 рисунків і 24 таблиці. Загальний обсяг роботи складає 252 сторінки.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, відображено зв'язок роботи з науковими темами, сформульовано мету та завдання роботи, визначено методи, об'єкт та предмет дослідження; розкрито наукову новизну й практичне значення результатів дослідження, визначено особистий внесок здобувача, відображено апробацію результатів дисертації, зазначено кількість опублікованих робіт, представлено структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У *першому розділі* «**Теоретико-методичні підходи до навчання дисципліни «Лижний спорт» за кредитно-модульною системою**» проаналізовано науково-методичну та спеціальну літературу, що сприяло визначенню стану проблеми, яка вивчається. Представлено основні поняття та показники, які характеризують технічну та методичну підготовленість, загальні особливості вдосконалення технічної підготовки студентів ВНЗ спортивного профілю.

Визначено, що на сучасному етапі для підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту настала необхідність впровадження у навчальний процес вищих закладів освіти новітніх технологій навчання, зроблено аналіз техніки класичного та ковзанярського стилю пересування на лижах та подолання різних перешкод. Розглянуто загальні методичні положення та особливості організації занять в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Зазначено, що на сьогодні не достатньо розглянуті питання, пов'язані з розробкою методики навчання студентів вищих навчальних закладів спортивного профілю з урахуванням специфіки спортивної діяльності та кредитно-модульного розподілу навчального матеріалу. Підкреслено, що процес удосконалення методики навчання дисципліни «Лижний спорт» потребує використання нових інноваційних методик навчання.

У *другому розділі* «**Методи та організація дослідження**» розкрито методи та описано організацію етапів наукового дослідження.

Для вирішення завдань, поставлених у дисертаційній роботі, були використані такі методи дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи досліджень (педагогічні спостереження, тестування розвитку рухових здібностей студентів, тестування технічної підготовленості студентів, метод експертної оцінки, педагогічний

експеримент).

3. Дослідження морфо-функціонального стану (антропометрія, ЧСС, Гарвардський степ-тест, тест Руф'є-Діксона, індекс Скїбінського, ЖЄЛ, життєвий індекс, станова динамометрія).

4. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилося поетапно протягом 2004-2009 рр.

*На першому етапі* (2004-2006 рр.) відбувалося формулювання об'єкта, предмета, мети і завдань досліджень. Проаналізовано методичну літературу та навчальні програми вищих навчальних закладів із дисципліни «Лижний спорт». Проведено бесіди, узагальнено передовий педагогічний досвід роботи фахівців лижного спорту, визначено проблеми які виникають у студентів під час вивчення техніки лижних перегонів. Також вивчалися інноваційні технології у процесі підготовки майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту.

*На другому етапі дослідження* (2006-2007 рр.) визначалися морфо-функціональні особливості та рівень фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій. Проведено констатуючий педагогічний експеримент із метою визначення рівня рухових якостей студентів різних спортивних спеціалізацій, аналізувалася динаміка показників фізичної підготовленості студентів. У експерименті взяли участь студенти першого курсу ХДАФК у кількості 204 особи.

Визначення рівня фізичної підготовленості здійснювалося на основі контрольнo-педагогічного тестування. За результатами тестування скомплектовано контрольну та експериментальні групи, які не мали статистично вірогідної різниці з показників професійної підготовленості. Також нами враховувалися види спорту, в яких спеціалізувалися студенти.

Для аналізу матеріалів другого етапу широко використовувалися педагогічні, медико-біологічні та математично-статистичні методи досліджень.

*На третьому етапі дослідження* (2007-2009 рр.) розроблено експериментальну методику викладання дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням рівня рухової підготовленості студентів різних спеціалізацій та інноваційного підходу до навчання. За підсумками попередніх досліджень було сформовано три експериментальні та одна контрольна група з однаковою за кількістю студентів ( $n=20$ ): експериментальна – 1 з високим проявом швидкісно-силових якостей; експериментальна – 2 з високими показниками витривалості; експериментальна – 3 з високим рівнем прояву координаційних здібностей; контрольну групу склали студенти з високим проявом швидкісно-силових якостей, витривалості та координаційних здібностей. Дослідження проводились протягом двох навчальних років, тривалість занять складала на 1 курсі – 34 години, на 2 курсі – 30 годин. Зміст методики навчання відрізнявся як програмою занять, так і урахуванням індивідуальних особливостей студентів, а також методиками, які враховували раціональну послідовність вирішення завдань.

На четвертому етапі (2009-2010 рр.) проведено обробку та аналіз отриманих результатів, порівняно результати експериментальних і контрольної груп. Зроблено теоретичне узагальнення результатів дослідження, сформовано висновки та практичні рекомендації.

У третьому розділі «Визначення рівня фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій» зроблено аналіз навчальних робочих програм вищих навчальних закладів спортивного профілю, який виявив, що при проведенні занять з дисципліни «Лижний спорт» в умовах обмеженого часу немає чітких рекомендацій, урахування фізичної підготовленості студентів та організації системи навчання за скороченим терміном, враховуючи самостійні заняття.

Визначено, що за більшістю показників засвоювання техніки лижного спорту проходить не однаково, одні студенти краще засвоюють техніку класичних лижних ходів, а інші ковзанярських, також студенти по-різному засвоюють техніку подолання різноманітних перешкод. Результати теоретичних тестувань великої різниці не виявили, лише студенти спеціалізації зимових видів спорту (гірські лижі, сноубординг, фрістайл, фігурне катання) показали більш кращі результати.

Проведений аналіз результатів антропометричних вимірювань студентів першого курсу виявив, що показники довжини тіла у юнаків знаходяться в межах 172,4 – 182,6 см, у дівчат 161,6 – 177,1 см; в масі тіла у юнаків в межах 61,5 – 84,8 кг, у дівчат 52,1 – 65,2 кг; у довжині рук у юнаків 74,3 – 85,2 см, у дівчат 67,8 – 79,2 см; у довжині ніг у юнаків 88,7 – 95,1 см, дівчат 67,8 – 79,2 см.

Установлено найбільші відхилення антропометричних показників від середньогрупових результатів: у довжині тіла у юнаків спеціалізації *гімнастика* ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ), дівчат спеціалізації *спортивні ігри* (волейбол, баскетбол, гандбол) ( $t=3,33$ ;  $p<0,01$ ); у масі тіла в юнаків спеціалізації *гімнастика* ( $t=2,92$ ;  $p<0,05$ ), дівчат спеціалізації *спортивні ігри* ( $t=4,02$ ;  $p<0,001$ ); у довжині рук у юнаків спеціалізації *плавання* ( $t=2,50$ ;  $p<0,05$ ), дівчат спеціалізації *спортивні ігри* ( $t=4,03$ ;  $p<0,001$ ); у довжині ніг у юнаків спеціалізації *гімнастика* ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ), дівчат спеціалізації *спортивні ігри* ( $t=2,66$ ;  $p<0,05$ ).

Виявлено, що кращі показники дихальної системи в екскурсії грудної клітки отримано у юнаків і дівчат спеціалізації *плавання* ( $p<0,001$ ), в той же час як найбільші відхилення від середньо групових показників визначені у хлопців і дівчат спеціалізації викладачі фізичного виховання ( $p<0,001$ ).

За результатами аналізу попередніх досліджень антропометричних показників студентів першого курсу були виявлені максимальні й мінімальні середні моделі різних спортивних спеціалізацій ХДАФК (рис.1), які свідчать, що відмінність модельних характеристик статури в цілому і пропорційності окремих його частин у студентів знаходяться в межах 5% – 10% і вони не мають достовірних відмінностей ( $p>0,05$ ) за більшістю показників.



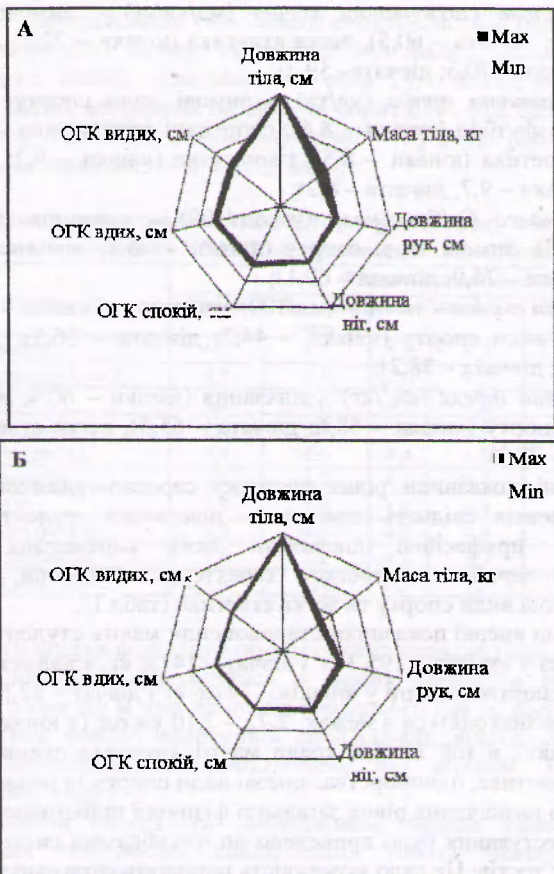


Рис.1 Максимальні та мінімальні антропометричні показники студентів першого курсу ХДАФК (А – юнаки, Б – дівчата)

Проведений аналіз результатів тестування функціональної підготовленості студентів першого курсу ХДАФК виявив, що кращі показники мають студенти спеціалізацій:

— *тест Руф'є-Діксона* (ум.од.) – плавання (юнаки – 41,1; дівчата – 38,7), зимові види спорту (юнаки – 42,1; дівчата – 45,3), легка атлетика (бігові види програми) (юнаки – 48,1; дівчата – 44,0);

— *Гарвардський степ-тест* (ум.од.) – зимові види спорту (юнаки – 98,3; дівчата – 97,6), легка атлетика (юнаки – 100,8; дівчата – 90,6), плавання (юнаки – 85,8; дівчата – 96,3), одноборства (юнаки – 92,3; дівчата – 88,7), спортивні ігри (юнаки – 94,4), футбол (юнаки – 90,4);

— *максимальне споживання кисню* (мл/хв/кг) – зимові види спорту (юнаки – 75,4; дівчата – 60,5), легка атлетика (юнаки – 72,3; дівчата – 61,4), плавання (юнаки – 70,3; дівчата – 59,2);

— *ортостатична проба* (уд/хв) – зимові види спорту (юнаки – 8,3; дівчата – 6,0), футбол (юнаки – 8,4), спортивні ігри (юнаки – 8,5; дівчата – 8,0), легка атлетика (юнаки – 8,5), гімнастика (юнаки – 9,2; дівчата – 6,8), плавання (юнаки – 9,7; дівчата – 8,2);

— *тест індекс Скібинського* (ум.од./100) – плавання (юнаки – 83,1; дівчата – 79,2), зимові види спорту (юнаки – 75,5; дівчата – 68,3), легка атлетика (юнаки – 74,9; дівчата – 69,1);

— *життєва ємність легенів* (мл/100) – плавання (юнаки – 44,6; дівчата – 39,1), зимові види спорту (юнаки – 44,2; дівчата – 36,3), легка атлетика (юнаки – 42,0; дівчата – 38,2);

— *життєвий індекс* (см<sup>3</sup>/кг) – плавання (юнаки – 60,4; дівчата – 73,2), зимові види спорту (юнаки – 68,6; дівчата – 65,5), легка атлетика (юнаки – 63,2; дівчата – 70,2).

Отримані показники рівня розвитку серцево-судинної та дихальної системи студентів свідчать про кращі показники студентів спортивних спеціалізацій, професійна діяльність яких спрямована на фізичне навантаження аеробно-анаеробного характеру циклічної спрямованості: плавання, зимові види спорту та легка атлетика (табл.1).

Найбільш високі показники станової сили мають студенти спеціалізації важка атлетика у юнаків – 195,3 кг і дівчат – 141,0 кг, а найменші у студентів спеціалізації спортивні танці у юнаків – 141,6 кг і дівчат – 82,6 кг. Показники відносної сили знаходяться в межах 2,72 – 2,10 ум.од. (у юнаків) і 2,38 – 1,50 ум.од. (у дівчат), в той же час кращі мають студенти спеціалізацій: важка атлетика, гімнастика, одноборства, зимові види спорту та плавання.

З метою визначення рівня загальної фізичної підготовленості студентів результати тестування було приведено до п'ятибальної системи, відповідно до Державних тестів. Це дало можливість порівняти отримані результати всіх тестувань студентів різних спортивних спеціалізацій.

Отримані результати тестувань свідчать, що рівень фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій ХДАФК не однаковий (табл.1).

Дослідження свідчать про високий загальний розвиток фізичних якостей у студентів спеціалізацій футбол (середній бал – 4,36), легка атлетика (4,30 балів), одноборства (4,26 балів). Крім того, чим вищий рівень таких якостей, як сила, координація рухів, швидкість, гнучкість, спритність, тим більше можливостей для засвоєння техніки рухів. У той же час у студентів різних спортивних спеціалізацій окремі рухові якості мають превалююче значення.

Провідними показниками розвитку фізичних якостей студентів різних спеціалізацій за даними тестів, виявлено: *гімнастика* – гнучкість (4,7 балів), *сила* (4,1 бал); *зимові види спорту* – витривалість (4,5 балів), швидкість (4,3

бали); *футбол* – витривалість (4,6 балів), спритність (4,4 балів); *спортивні ігри* – спритність (4,6 балів), швидкість (4,4 бали); *легка атлетика* – витривалість (4,6 балів), швидкість та сила (4,4 бали); *однборства* – гнучкість (4,7 балів), витривалість, сила та спритність (4,2 бали); *плавання* – гнучкість та сила (4,4 бали); *спортивні танці* – гнучкість (4,5 балів) та сила (4,2 бали); *важка атлетика* – сила (4,2 бали).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу навчання різних спортивних спеціалізацій ХДАФК за даними державних тестів (n=252)**

№	Спеціалізація	Фізичні здібності (бали)					
		Швидкість	Витривалість	Сила	Гнучкість	Спритність	Середнє
1	Гімнастика (n=15)	4,0	3,7	4,1	4,7	3,8	4,06
2	Зимові види спорту (n=13)	4,3	4,5	4,0	4,2	3,9	4,18
3	Футбол (n=27)	4,3	4,6	4,3	4,2	4,4	4,36
4	Спортивні ігри (n=45)	4,4	3,8	3,9	3,9	4,6	4,12
5	Легка атлетика (n=11)	4,4	4,6	4,4	4,1	4,0	4,30
6	Однборства (n=22)	4,0	4,2	4,2	4,7	4,2	4,26
7	Плавання (n=10)	3,9	3,8	4,4	4,4	3,8	4,06
8	Спортивні танці (n=18)	3,5	4,0	4,2	4,5	3,6	3,96
9	Важка атлетика (n=16)	3,6	3,2	4,2	3,3	3,9	3,64
10	Викладачі фіз.вих. (n=75)	3,8	3,4	3,7	3,3	3,5	3,54

Результати оцінки фізичного розвитку студентів свідчать, що їх середні зросто-вагові показники знаходяться в межах норми, а пропорційність будови тіла та розвитку м'язів вище від середнього для їх віку і статі. У той же час студентам кожної спортивної спеціалізації відповідає визначений рівень морфо-функціональних показників, що впливає на виконання окремого лижного ходу.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що студенти різних спортивних спеціалізацій мають значну різницю в антропометричних і функціональних показниках, а також у розвитку фізичних якостей, що дозволяє використовувати їх в якості об'єктивної основи при плануванні навчального процесу з дисципліни «Лижний спорт» на загальному курсі навчання.

У четвертому розділі «Дослідження методик навчання техніці лижного спорту студентів з урахуванням різних спортивних спеціалізацій» на підставі попереднього дослідження методик викладання дисципліни «Лижний спорт» було виявлено, що при проведенні занять з лижної підготовки зі студентами різних спортивних спеціалізацій не має чітких рекомендацій з організації проведення занять з лижної підготовки в умовах обмеженого часу.

Тому було розроблено й експериментально обґрунтовано структурно-системний підхід до прискореного навчання техніці пересування на лижах з урахуванням рівня розвитку рухових якостей і морфо-функціональних особливостей студентів.

Для дослідження було сформовано чотири групи (одна контрольна та три експериментальні) (рис. 2). Навчання студентів проходило як за традиційною системою (контрольна група), так і за розробленими методиками (експериментальні групи), в яких враховувалося морфофункціональні показники та дані фізичної підготовленості.

Зміст методики навчання відрізнявся як програмою занять, так і урахуванням індивідуальних особливостей студентів, а також методиками, які враховували раціональну послідовність вирішення завдань (рис. 2). Проте, незалежно від цього, в заняттях перш за все була привернута увага до дидактичних принципів навчання.

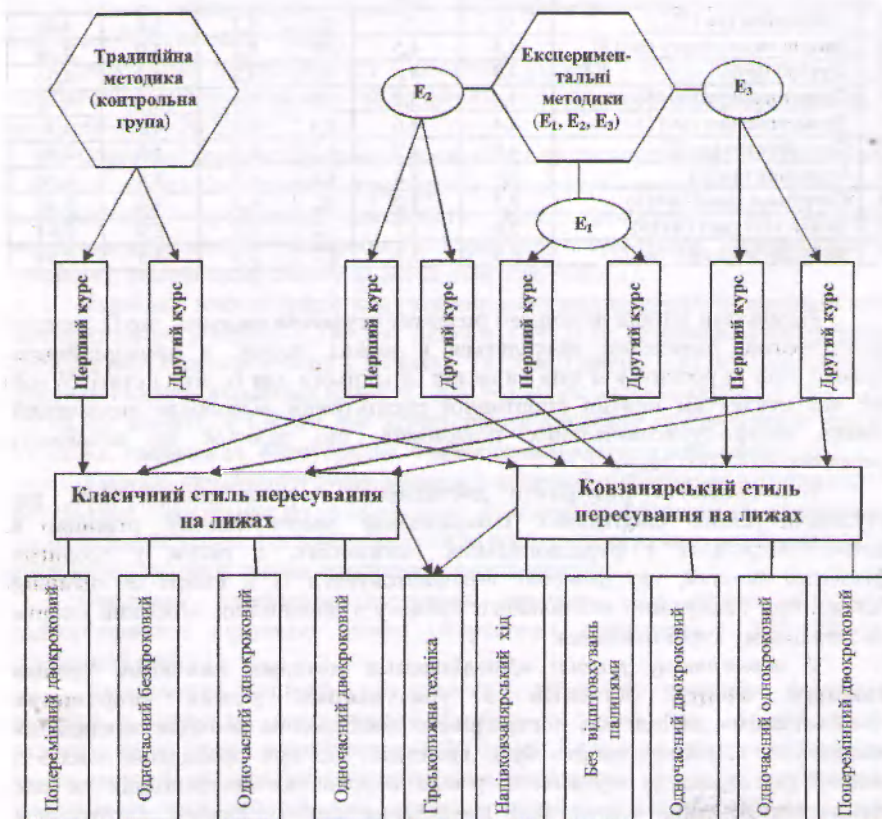


Рис. 2. Блок-схема навчання за традиційною (контрольна група) та експериментальними методиками ( $E_1$ ,  $E_2$ ,  $E_3$  – експериментальні групи)

Структурно-системний підхід засвоєння базових елементів техніки лижних ходів передбачав раціональну послідовність вирішення завдань для кожної з груп:

1. Група з високими показниками швидкісно-силових якостей ( $E_1$ ) (гімнастика, важка атлетика, однокорства) – навчання на першому курсі починалося з оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів, а на другому – класичних.

2. Група з високими показниками витривалості ( $E_2$ ) (легка атлетика (бігові види), плавання) – навчання на першому курсі починалося з оволодіння класичними способами пересування на лижах, а на другому засвоєння ковзанярського стилю.

3. Група з високим рівнем прояву координації ( $E_3$ ) (футбол, зимові види спорту (фігурне катання, фрістайл, сноубординг), спортивні ігри, спортивні танці) на першому курсі навчання починалося з засвоєння техніки пересування на лижах класичним та ковзанярським стилем одночасно. На другому курсі навчання здійснювалося удосконалення техніки пересування лижними ходами.

4. Контрольна група, яка складалася зі студентів різних спеціалізацій на першому курсі починала навчання з оволодіння класичними способами пересування на лижах, а на другому засвоювала ковзанярський стиль.

Так як студенти контрольної та експериментальних груп навчалися за різними методиками підготовки, і види контролю у них не співпадали, то порівняння техніки лижного спорту здійснювалося після повного закінчення викладання дисципліни «Лижний спорт», після другого курсу навчання.

Після закінчення занять з лижної підготовки на другому курсі навчання за результатами виконання контрольних тестових нормативів з техніки пересування лижними ходами та теоретичного тестування з дисципліни «Лижний спорт» студенти експериментальних груп отримали більш високі результати, ніж контрольної (рис.3).

Так, техніка пересування на лижах класичним стилем оцінена в контрольній групі –  $71,0 \pm 1,57$  балів, експериментальній ( $E_1$ ) –  $75,7 \pm 1,17$  балів ( $t=2,39$ ;  $p<0,05$ ), експериментальній ( $E_2$ ) –  $78,3 \pm 1,36$  балів ( $t=3,51$ ;  $p<0,01$ ), експериментальній ( $E_3$ ) –  $77,0 \pm 1,31$  балів ( $t=2,93$ ;  $p<0,05$ ), що по відношенню до контрольної групи достовірно краще ( $p<0,01 - 0,05$ ).

Техніка пересування ковзанярським стилем була на рівні: контрольна група –  $72,0 \pm 1,41$  балів, експериментальна ( $E_1$ ) –  $77,0 \pm 1,37$  балів ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна ( $E_2$ ) –  $78,3 \pm 1,14$  балів ( $t=3,48$ ;  $p<0,01$ ), експериментальна ( $E_3$ ) –  $81,3 \pm 0,95$  балів ( $t=5,47$ ;  $p<0,001$ ), що достовірно вище по відношенню до контрольної групи ( $p<0,001 - 0,05$ ).

Виконання елементів гірськолижної техніки були оцінені експертами на рівні: контрольна група –  $77,0 \pm 1,21$  балів, експериментальна ( $E_1$ ) –  $80,7 \pm 1,13$  балів ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна ( $E_2$ ) –  $79,7 \pm 1,08$  балів ( $t=1,67$ ;  $p>0,05$ ), експериментальна ( $E_3$ ) –  $81,3 \pm 1,18$  балів ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ).

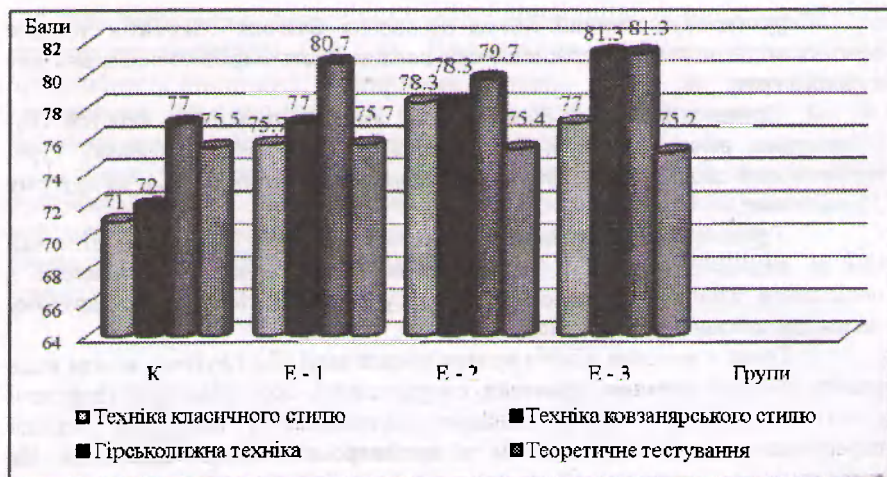


Рис. 3. Рівень підготовленості студентів контрольної та експериментальних груп з дисципліни «Лижний спорт» після закінчення дослідження

Час подолання стандартної контрольної дистанції 5 км після переведення з часових показників в числові (очки) (за таблицею К.Н. Спірідонова) склав:

— класичним стилем: контрольна група – 533 очки, експериментальна ( $E_1$ ) – 623 очки ( $t=2,56$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна ( $E_2$ ) – 635 очок ( $t=2,73$ ;  $p<0,05$ ), експериментальна ( $E_3$ ) – 626 очок ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ );

— ковзанярським стилем: контрольна група – 876 очок, експериментальна ( $E_1$ ) – 1002 очки ( $t=3,36$ ;  $p<0,01$ ), експериментальна ( $E_2$ ) – 1023 очки ( $t=4,45$ ;  $p<0,01$ ), експериментальна ( $E_3$ ) – 1034 очки ( $t=4,58$ ;  $p<0,01$ ).

Таким чином, результати свідчать, що час подолання контрольної дистанції класичним та ковзанярським стилем в експериментальних групах ( $E_1, E_2, E_3$ ) був достовірно кращим, ніж у контрольній групі ( $p<0,05$ ).

Середній рівень практичної та теоретичної підготовленості студентів з дисципліни «Лижний спорт» після закінчення навчання контрольної групи склав 73,9 балів, експериментальної ( $E_1$ ) – 77,3 бали, експериментальної ( $E_2$ ) – 77,9 балів, експериментальної ( $E_3$ ) – 78,7 балів, що свідчить про більш достовірні високі результати студентів експериментальних груп по відношенню до контрольної ( $p<0,05$ ).

Таким чином, можна стверджувати, що розроблені методики навчання з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів за рахунок кредитно-модульного розподілу навчального матеріалу, дозволяють підвищити рівень оволодіння технікою пересування на лижах в умовах обмеженого часу.

У *н'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження»* узагальнено основні результати проведених досліджень, які підтверджують ефективність запропонованої методики навчання.

У процесі дисертаційного дослідження отримано три групи даних.

До першої групи відносяться результати досліджень, які отримані *вперше*: розроблено та експериментально обґрунтовано методику прискороного навчання способом класичного та ковзанярського стилю пересування на лижах з урахуванням морфо-функціональних показників та розвитку фізичних якостей студентів різних спортивних спеціалізацій; визначено взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та засвоєння рухових навичок у лижному спорті.

До другої групи віднесено результати, які *доповнюють* дані В.С. Міщенко (1990), Н.М. Сак (2010) про питання, пов'язані з індивідуальними морфо-функціональними показниками студентів різних спеціалізацій ВНЗ спортивного профілю, які впливають на прояв сили, швидкості, гнучкості, витривалості, працездатності, адаптації до різних умов зовнішнього середовища. Зокрема визначено, що студенти різних конституціональних типів статури мають типоспецифічну структуру моторики – свої провідні фізичні здібності і якості, для розвитку яких необхідні спеціальні комплекси фізичних вправ і методів.

У дослідженні були доповнено дані Л.П. Матвеева (1991), В.М. Платонова (2004), Л.П. Сергієнко (2003) про спортивну діяльність як соціальне або соціально організоване середовище, що реалізує у фенотипі генетичні особливості спортсмена.

Доповнено дані М. А. Аграновського (1980), Е. И. Кудрявцева (1983), В. Д. Евстратова (1989), І. М. Бутіна (2000), Т. І. Раменської (2001), В.В. Мулика (2002) з методики навчання техніки класичного та ковзанярського стилю пересування на лижах.

До третьої групи віднесено результати, які *підтверджують* наукові дані провідних фахівців (С.К. Фоміна, 1988; О.І. Камаєва, 1999; В.М. Платонова, 2004; Л.П. Сергієнко, 2003; О.Ю. Ажиппо, 2003; В.В. Приходька, 2009 та ін.) про те, що рівень підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання має значні резерви для підвищення; на сучасному етапі підготовки фахівців необхідно удосконалювати зміст навчального процесу практичних дисциплін та самостійної роботи в вищих навчальних закладах; на якість навчальної діяльності студентів істотно впливає теоретична й методична підготовка та наявність постійного контролю за навчальним процесом.

У результаті впровадження експериментальних методик навчання з дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням спортивної спеціалізації студентів, підвищено рівень засвоєння техніки пересування на лижах та теоретичні знання, цим вирішуючи освітнє й оздоровче завдання в спеціалізованому спортивно-педагогічному ВНЗ.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що при проведенні занять з лижної підготовки зі студентами ВНЗ спортивного профілю не існує чітких рекомендацій як за змістом програми, так і за організацією занять з урахуванням спеціалізації студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання, що обумовлює необхідність обраної теми дослідження.

2. Аналіз антропометричних показників студентів ХДАФК різних спортивних спеціалізацій свідчить про гармонійність їх статури в цілому і пропорційності окремих його частин, відхилення від середніх характеристик знаходиться в межах 5% - 10% і не мають достовірної відмінності ( $p > 0,05$ ) поза більшою кількістю показників.

Основні відмінності в середніх характеристиках студентів одних спеціалізацій від інших складають: довжина тіла у юнаків (2,6 – 3,1%), у дівчат (2,8 – 6,5%); маса тіла у юнаків (7,8 – 11,6%), у дівчат (7,3 – 10,6%); довжина рук у юнаків (6,3 – 7,4%), у дівчат (5,2 – 11,6%); довжина ніг у юнаків (3 – 3,9%), у дівчат (3,3 – 8,1%); об'єм грудної клітки у юнаків спокої (2,7 – 10,9%), при вдиху (2,9 – 10,2%), при видиху (3,8 – 11%); у дівчат в спокої (1,6 – 3,8%), при вдиху (2,5 – 4%), при видиху (2 – 4,1%).

3. Тестування студентів ХДАФК різних спортивних спеціалізацій (252 студенти) визначили, що середній рівень фізичної підготовленості студентів знаходиться на рівні – 42,11 балів, що є гарним показником за шкалою державного тестування.

З'ясовано, що студентам кожної спортивної спеціалізації відповідає окреме з'єднання рівня розвитку основних фізичних якостей. Це, у свою чергу, вимагає визначення показників, які б об'єктивно відображували рівень розвитку рухових здібностей, відповідно до вимог, які пред'являються видом спорту до рухових дій спортсменів.

За результатами досліджень найкращий рівень фізичної підготовленості визначено у студентів спеціалізації футбол (91,4%) та легка атлетика (91,2%). Студенти спортивних спеціалізацій: одноборства, зимові види спорту, гімнастика, спортивні ігри, спортивні танці, важка атлетика та плавання мають показники вище середнього рівня підготовки (більше 80%), а студенти спеціалізації викладачі фізичного виховання – середній рівень підготовленості (77,8%).

4. Дослідження оцінки функціонального стану студентів різних спортивних спеціалізацій виявили, що кращі показники серцево-судинної та дихальної системи мають студенти спеціалізацій: *тест Руф'є-Діксона* (ум.од.) – плавання (юнаки – 41,1; дівчата – 38,7), зимові види спорту (юнаки – 42,1; дівчата – 45,3), легка атлетика (юнаки – 48,1; дівчата – 44,0); *Гарвардський степ-тест* (ум.од.) – зимові види спорту (юнаки – 98,3; дівчата – 97,6), легка атлетика (юнаки – 100,8; дівчата – 90,6), плавання (юнаки – 85,8; дівчата – 96,3), одноборства (юнаки – 92,3; дівчата – 88,7),



спортивні ігри (юнаки – 94,4), футбол (юнаки – 90,4); *максимальне споживання кисню* (мл/хв/кг) – зимові види спорту (юнаки – 75,4; дівчата – 60,5), легка атлетика (юнаки – 72,3; дівчата – 61,4), плавання (юнаки – 70,3; дівчата – 59,2); *ортостатична проба* (уд/хв) – зимові види спорту (юнаки – 8,3; дівчата – 6,0), футбол (юнаки – 8,4), спортивні ігри (юнаки – 8,5; дівчата – 8,0), легка атлетика (юнаки – 8,5), гімнастика (юнаки – 9,2; дівчата – 6,8), плавання (юнаки – 9,7; дівчата – 8,2); *тест індекс Скібінського* (ум.од./100) – плавання (юнаки – 83,1; дівчата – 79,2), зимові види спорту (юнаки – 75,5; дівчата – 68,3), легка атлетика (юнаки – 74,9; дівчата – 69,1); *життєва ємність легенів* (мл/100) – плавання (юнаки – 44,6; дівчата – 39,1), зимові види спорту (юнаки – 44,2; дівчата – 36,3), легка атлетика (юнаки – 42,0; дівчата – 38,2); *життєвий індекс* (см<sup>3</sup>/кг) – плавання (юнаки – 60,4; дівчата – 73,2), зимові види спорту (юнаки – 68,6; дівчата – 65,5), легка атлетика (юнаки – 63,2; дівчата – 70,2).

Найбільш високі показники станової сили виявлено у студентів спеціалізацій важка атлетика у юнаків – 195,3 кг і дівчат – 141,0 кг, а найменші у студентів спеціалізації спортивні танці: у юнаків – 141,6 кг і дівчат – 82,6 кг. Показники відносної сили студентів усіх спеціалізацій знаходяться в межах 2,10 – 2,72 ум.од. у юнаків та 1,50 – 2,38 ум.од. у дівчат, а кращі показники мають студенти спеціалізацій: важка атлетика, гімнастика, односторонства, зимові види спорту та плавання.

5. Визначено, що кращі показники діяльності серцево-судинної та дихальної системи (ЧСС, тест Руф'є, степ-тест, ЖСЛ та ін.) у студентів спортивних спеціалізацій, діяльність яких спрямована на фізичне навантаження аеробно-анаеробного характеру циклічної спрямованості (плавання та легка атлетика), в той же час, кращі показники діяльності нервово-м'язової системи (становая сила, відносна сила, динамометрія та ін.) у студентів спеціалізацій: важка атлетика, гімнастика, односторонства, зимові види спорту (фігурне катання, гірськолижний спорт, фрістайл, сноубординг).

Отримані результати морфо-функціональних показників та розвитку рухових якостей сприяли формуванню експериментальних груп з високими показниками: швидко-силових якостей (гімнастика, важка атлетика, односторонства) – (E<sub>1</sub>), витривалості (легка атлетика (бігові види), плавання) – (E<sub>2</sub>) та складнокоординаційні (футбол, зимові види спорту (фігурне катання, сноубординг, фрістайл), спортивні ігри, спортивні танці) – (E<sub>3</sub>), що дало змогу індивідуалізувати навчальний процес з «Лижного спорту» відповідно до навчальної робочої програми.

6. Впровадження розробленої нами методики навчання з урахуванням спортивних спеціалізацій дозволило за час дворічного дослідження достовірно краще засвоїти техніку лижного спорту в експериментальних групах по відношенню до контрольної.

Техніка пересування на лижах класичним стилем в контрольній групі склала – 71,0±1,57 балів, в той же час як в експериментальній (E<sub>1</sub>) – 75,7±1,17

балів ( $t=2,39$ ;  $p<0,05$ ), експериментальній ( $E_2$ ) –  $78,3\pm 1,36$  балів ( $t=3,51$ ;  $p<0,01$ ), експериментальній ( $E_3$ ) –  $77,0\pm 1,31$  бали ( $t=2,93$ ;  $p<0,05$ ).

Техніки пересування ковзанярським стилем у контрольній групі склали –  $72,0\pm 1,41$  бали, експериментальній ( $E_1$ ) –  $77,0\pm 1,37$  балів ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ), експериментальній ( $E_2$ ) –  $78,3\pm 1,14$  балів ( $t=3,48$ ;  $p<0,01$ ), експериментальній ( $E_3$ ) –  $81,3\pm 0,95$  балів ( $t=5,47$ ;  $p<0,001$ ).

Виконання елементів гірськолижної техніки в контрольній групі –  $77,0\pm 1,21$  бали, експериментальній ( $E_1$ ) –  $80,7\pm 1,13$  балів ( $t=2,23$ ;  $p<0,05$ ), експериментальній ( $E_2$ ) –  $79,7\pm 1,08$  балів ( $t=1,67$ ;  $p>0,05$ ), експериментальній ( $E_3$ ) –  $81,3\pm 1,18$  балів ( $t=2,54$ ;  $p<0,05$ ).

7. Засвоєння техніки лижних ходів студентів експериментальних груп, сприяло більш високим результатам подолання дистанції 5 км по відношенню до контрольної групи.

Середньогруповий показник подолання дистанції 5 км класичним стилем у контрольній групі – 533 очки, експериментальній ( $E_1$ ) – 623 очки ( $t=2,56$ ;  $p<0,05$ ), експериментальній ( $E_2$ ) – 635 очків ( $t=2,73$ ;  $p<0,05$ ), експериментальній ( $E_3$ ) – 626 очків ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ).

Подолання дистанції 5 км ковзанярським стилем склали в контрольній групі – 876 очок, експериментальній ( $E_1$ ) – 1002 очки ( $t=3,36$ ;  $p<0,01$ ), експериментальній ( $E_2$ ) – 1023 очки ( $t=4,45$ ;  $p<0,01$ ), експериментальній ( $E_3$ ) – 1034 очки ( $t=4,58$ ;  $p<0,01$ ).

8. Розроблено та апробовано особисто-диференційовану технологію прискореного навчання способам пересування на лижах для студентів загального курсу, яка враховує морфо-функціональні особливості, розвиток фізичних якостей, спортивну спеціалізацію студентів та кредитно-модульний розподіл навчального матеріалу, що сприяло якісному засвоєнню техніки пересування на лижах класичним та ковзанярським стилем, в деякій мірі фізичному розвитку і функціональній підготовленості, вирішуючи тим самим освітнє завдання ВНЗ.

Представлена методика може використовуватися в навчальному процесі при викладанні інших спортивно-педагогічних дисциплінах у вищих навчальних закладах спортивного профілю.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку комплексів вправ для самостійної роботи студентів, розробки відео-комп'ютерних навчальних занять, удосконалення фізичних якостей і технічної підготовленості студентів з лижного спорту.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Статті у фахових виданнях ВАК

1. Сидорова Т.В. Організація навчання з лижного спорту у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю за кредитно-модульною системою /Т.В.

- Сидорова, С.М. Котляр// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2008. – № 3. – С. 153–157.
2. Сидорова Т.В. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу навчання різних спортивних спеціалізацій за результатами державних тестів /Т.В. Сидорова, В.В. Мулик// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2009. – № 1. – С. 30–34.
3. Сидорова Т.В. Особливості фізичної підготовленості студентів різних спортивних спеціалізацій /Т.В. Сидорова, С.М. Котляр// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2009. – № 3. – С. 119–123.
4. Сидорова Т.В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1-2 курсу навчання /Т.В. Сидорова// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.під. ред.Єрмакова С.С. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – № 12. – С. 166–168.
5. Сидорова Т.В. До питання використання морфометричних характеристик спортсменів для індивідуалізації процесу навчання техніці лижного спорту /Н.М. Сак, Т.В. Сидорова// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2010. – № 2. – С. 110–114.
6. Сидорова Т.В. Формування техніки лижного спорту студентів першого курсу спортивного вузу /Т.В. Сидорова// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.під. ред.Єрмакова С.С. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 6. – С. 109–113.
7. Сидорова Т.В. Методика прискороного навчання техніці лижного спорту студентів другого курсу ХДАФК /Т.В. Сидорова// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр.під. ред.Єрмакова С.С. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 9. – С. 85–89.

#### Методичні рекомендації

1. Котляр С.М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 загального курсу (за кредитно-модульною системою) /С.М. Котляр, В.В. Мулик, Т.В. Сидорова// Методичні рекомендації для студентів вузів фізичної культури Харків, 2007. – 76 с.

#### Тези доповідей

1. Сидорова Т.В. Організація навчання з лижного спорту у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю за кредитно-модульною системою /Т.В. Сидорова, С.М. Котляр// Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Проблеми фізичного виховання, спорту, валеології та оздоровчо-рекреційної фізичної культури». – Кременчуг. – 2008. – С. 170–178.

АНО ІАЩ БІБЛІОТЕКА

Сидорова Т.В. Викладання лижного спорту студентів фізкультурного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів. Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2010.

Дисертаційна робота присвячена проблемі вдосконалення методики викладання дисципліни «Лижний спорт» з урахуванням антропометричних, функціональних показників та розвитку фізичних якостей студентів різних спортивних спеціалізацій. У дисертації визначено рівень розвитку рухових якостей, фізичної підготовленості, антропометричних та функціональних показників стану студентів. Результати досліджень сприяли формуванню навчальних груп з високими показниками: швидкісно-силових якостей (гімнастика, важка атлетика, одноборства), витривалості (легка атлетика (бігові види), плавання) та координації (зимові види спорту (фігурне катання, фристайл, сноубординг), футбол, спортивні ігри, спортивні танці), що дало змогу індивідуалізувати навчальний процес з лижного спорту. Експериментально доведено ефективність методики навчання студентів загального курсу вищих навчальних закладів спортивного профілю з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів та рівня розвитку рухових здібностей, що сприяло більш якісному засвоєнню техніки пересування на лижах відповідно до кредитно-модульної системи навчання. Основні результати дослідження впроваджені в практику роботи вищих закладів освіти спортивного профілю.

**Ключові слова:** дисципліна «Лижний спорт», методика навчання, спортивна спеціалізація, фізична підготовленість, техніка пересування.

**Сидорова Т.В. Преподавание лыжного спорта в ВУЗе спортивного профиля с учетом спортивной специализации студентов. – Рукопись.**

Диссертація на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2010.

Диссертационная работа посвящена изучению проблемы совершенствования методики обучения дисциплине «Лыжный спорт» с учетом антропометрических, функциональных показателей и развития физических качеств студентов разных спортивных специализаций.

Проведенный анализ учебных рабочих программ высших учебных заведений спортивного профиля показал, что при проведении занятий по дисциплине «Лыжный спорт» в условиях ограниченного времени со студентами ВУЗ физической культуры и спорта нет четких рекомендаций, как по содержанию рабочих программ так и по организации системы обучения. Определено, что по большинству показателей усвоение техники происходит не одинаково. Одни студенты лучше усваивают технику классических лыжных ходов, а другие коньковых, также студенты по разному усваивают элементы горнолыжной техники.

Исследования антропометрических показателей студентов первого курса ХГАФК разных спортивных специализаций свидетельствуют о гармоничности телосложения в целом и пропорциональности отдельных его частей у студентов, отличие от средних характеристик находится в пределах 5% - 10% и они не имеют достоверных отличий ( $p > 0,05$ ) по большому числу показателей.

Анализ результатов оценки функциональной подготовленности показал, что лучшие показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы имеют студенты спортивных специализаций: зимние виды спорта, легкая атлетика, плавание. Результаты анализа состояния нервно-мышечной системы студентов свидетельствуют о том, что наиболее высокие показатели становой силы выявлены у студентов специализаций тяжелая атлетика, а наименьшие у студентов специализации спортивные танцы. Показатели относительной силы студентов всех специализаций находятся в пределах 2,72 – 2,10 усл.ед. (у юношей) и 2,38 – 1,50 усл.ед. (у девушек), а лучшие показатели имеют студенты специализаций: тяжелая атлетика, гимнастика, единоборства, зимние виды спорта и плавание.

Результатам тестирования физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций ХГАФК свидетельствует о высоком общем развитии физических качеств у специализаций футбол (средний балл – 4,36), легкая атлетика (4,30 балла) и единоборства (4,26 балла). Чем выше уровень у студентов таких качеств, как сила, координация движений, скорость, гибкость, ловкость, тем больше возможностей для усвоения техники движений.

Результаты морфо-функциональных показателей и уровня развития двигательных качеств, позволили сформировать экспериментальные группы с высокими показателями: скоростно-силовых качеств (гимнастика, тяжелая атлетика, единоборства), выносливости (легкая атлетика (беговые виды), плавание) и сложнокоординационные (зимние виды спорта (фигурное катание, сноубординг, фристайл), футбол, спортивные игры, спортивные танцы), что дало возможность индивидуализировать учебный процесс по обучению технике лыжного спорта.

Внедрение разработанной методики обучения с учетом спортивных специализаций позволило за время двухгодичного исследования достоверно улучшить освоение техники лыжного спорта в экспериментальных группах по отношению к контрольной ( $p < 0,001 - 0,05$ ).

Лучшее усвоение техники лыжных ходов способствовало улучшению результатов преодоления контрольной дистанции классическим и коньковым стилем (5 км) студентов экспериментальных групп по отношению к контрольной группе.

Впервые была разработана, научно обоснована и внедрена в учебный процесс методика ускоренного обучения дисциплине «Лыжный спорт» с учетом индивидуальных особенностей студентов спортивных ВУЗ. Содержание методик обучения отличалось как программой занятий, так и

методиками которые учитывали рациональную последовательность решения задач. Экспериментально доказана эффективность методики обучения студентов общего курса высших учебных заведений спортивного профиля, которая учитывает спортивную специализацию студентов, уровень развития двигательных качеств, что способствует качественному усвоению техники передвижения на лыжах в соответствии с кредитно-модульной системой обучения. Основные результаты и рекомендации диссертационной работы внедрены в практику работы ХГАФК, ХНПУ им. Г.Сковороды, ЧГПУ им. Т.Г.Шевченко, ХОУФК №2 при проведении занятий по лыжному спорту и в работе ДЮСШ на начальном этапе тренировок.

**Ключевые слова:** дисциплина «Лыжный спорт», методика обучения, спортивная специализация, физическая подготовленность, техника передвижения.

**Sidorova T.V. Teaching of skiing sport in higher educational establishments of sporting type taking into account sporting specialization of students.** – Manuscript.

Thesis on conferring the degree of Candidate of Physical Education and Sport on speciality 24.00.02 – Physical culture of different groups of population. – Kharkiv State Physical Culture Academy, Kharkiv, 2010.

Thesis is devoted to study the problem of perfection of method of teaching of discipline «Skiing» taking into account anthropometric, functional indexes and development of physical skills of students of different sporting specializations. In dissertation the level of development of physical skills, to physical preparedness, anthropometric and functional indexes of the state of students is determined. The results of researches enabled forming educational groups of high-performance: speed-power qualities (gymnastics, weightlifting, single combat), endurance (track-and-field (running events), swimming) and coordination (winter sports (figure-skating, freestyle skiing, snowboarding), football, sporting games, sporting dances), that enabled to individualize an educational process of skiing. Efficiency of method of teaching students specializing in other than skiing of higher educational establishments of sporting type is experimentally well-proven, which takes into account sporting specialization of students, level of development of motor qualities, that enables high-quality mastering of technique of movement on patters in accordance with the credit-module teaching. The main results of the investigation are inculcated in practice of the institutions of high education of sporting type.

**Key words:** discipline «Skiing», teaching method, sporting specialization, physical preparedness, technique of movement.